

Mit Jack an meiner Seite



Carol Novello  
mit Ginny Graves

# *Mit Jack an meiner Seite*

Wie unser Leben heilt,  
wenn wir einem notleidenden  
Tier ein Zuhause geben.

Wahre Geschichten  
von ganz besonderen Freundschaften

Aus dem Englischen übersetzt  
von Karin Weingart

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *Mutual Rescue*  
bei Hachette Book Group, Inc., USA.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2020

Copyright © 2019 by Carol Novello and Humane Society Silicon Valley

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2020 by Integral Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

unter Verwendung eines Motivs von Amy Grigoriou

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH

ISBN 978-3-7787-9300-8

[www.integral-verlag.de](http://www.integral-verlag.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

*Für alle Angestellten, Ehrenamtlichen und Spender überall  
auf der Erde, die den Tierschutz mit Zeit, Energie, Engagement und  
finanziell unterstützen: Wer Tieren hilft, hilft auch den Menschen.*

*Für meine Nichten Amelia und Julia,  
die in ihrem Wesen genauso schön sind wie äußerlich.*

*Sowie für alle Tiere, die ich im Laufe der Jahre aufgenommen habe,  
und von denen jedes auf seine eigene Art und Weise  
auch mich gerettet hat.*



# Inhalt

Einführung 11

## TEIL I

HERZ 23

### Kapitel 1

Mut fassen

*Haustiere geben uns Schutz und Zuflucht* 25

### Kapitel 2

Vertrauen aufbauen

*Das Geheimnis der Bindung* 47

### Kapitel 3

Trauer bewältigen

*Tiere trösten uns und geben Sicherheit* 67

### Kapitel 4

Nach dem Kummer wieder aufblühen

*Mit vierbeiniger Hilfe neue Lebensqualität erlangen* 87

**TEIL II**  
**KÖRPER 107**

Kapitel 5  
Die körperliche Gesundheit verbessern  
*Haustiere wirken sich positiv auf den Organismus aus* 109

Kapitel 6  
Das Leben umarmen  
*Die Gesellschaft unserer Tiere vertreibt die Einsamkeit* 127

Kapitel 7  
Krankheit und Verletzungen überstehen  
*Wie Tiere uns bei körperlichen Beschwerden zur Seite stehen* 147

Kapitel 8  
Süchte bekämpfen  
*Die stabilisierende Kraft der bedingungslosen  
Liebe unserer Tiere* 169

**TEIL III**  
**SEELE 187**

Kapitel 9  
Widerstandskraft entwickeln  
*Haustiere als Quelle persönlicher Stärke und Belastbarkeit* 189

Kapitel 10  
Das psychische Wohlbefinden steigern  
*Vier Pfoten verankern uns in der Gegenwart* 209



Kapitel 11

Die kindliche Entwicklung fördern  
*Der Einfluss von Tieren auf Autismus,  
Lesefähigkeit und Denkvermögen* 231

**TEIL IV**

VERBUNDENHEIT 251

Kapitel 12

Beziehungen bereichern  
*Haustiere schaffen Verbindungen* 253

Kapitel 13

Ein Hoch auf die Natur und alle Lebewesen  
*Sie machen unser Leben reich* 275

Kapitel 14

Erfüllung finden  
*Was notleidende Tiere uns lehren können  
über den Sinn des Lebens, Liebe und Vertrauen* 293

Danksagung 312

Quellen 319

Über die Autorinnen 334

Tierschutzorganisationen 336



# Einführung

Vom Fenster meines Büros in der Humane Society Silicon Valley aus habe ich einen guten Blick auf ein überwuchertes Stück Land, das wir als »Katzengarten« bezeichnen. Auf diesem eingezäunten Gelände leben »Carols Wilde«, wie meine Kolleg\*innen die streunenden Katzen nennen, die sich hier aufhalten, bis wir sichere Plätzchen in Scheunen oder Baumschulen für sie gefunden haben. Die Tiere verkriechen sich in Tonnen (wie die Rentner in ihren Eigentumswohnungen in Florida) und tauchen verlässlich in der Abenddämmerung wieder auf. Dann sind sie nur schwer von den länger werdenden Schatten zu unterscheiden. Schauen Tess, meine Schäferhündin, und ich aus dem Fenster, hoffen wir immer, einen Blick auf einen dieser Einsiedler erhaschen zu können, die irgendwo im Nirgendwo zwischen unseren verhätschelten Hauskatzen und ihren großen, räuberischen Vorfahren anzusiedeln sind, die manchmal in den nahe gelegenen Hügeln gesichtet werden. Das an Greta Garbo erinnernde arrogant-distanzierte Verhalten dieser Katzen fasziniert mich zum Teil auch deshalb, weil es im krassen Gegensatz zu den meisten Haustieren steht, die ich im Laufe der Jahre hatte und die ausnahmslos alle nach meiner Gesellschaft und Zuneigung gierten. Es erinnert mich aber auch an eine andere Katze, die vor langer Zeit in mein Leben trat und einige der wichtigsten Entscheidungen beeinflusste, die ich seither getroffen habe.

Es war in der Vorweihnachtszeit. Meine Eltern und ich suchten auf einer Plantage im Speckgürtel Philadelphias, wo wir damals wohnten, nach einem schönen Christbaum. Ich war fünf Jahre alt.

Die frische Luft, der Duft der Tannen und die Vorfreude auf das Fest stärkten meinen Entschluss, den für unsere Familie perfekten Baum zu finden. Ich guckte mir gerade ein vielversprechendes Exemplar an, als geschmeidig ein Schatten aus dem Unterholz auftauchte. Eine Katze! Sie kam auf mich zu, und als ich mich hinkniete, um sie zu streicheln, fühlte sich ihr blass bernsteingelbes Fell wie ein dünnes Wintermäntelchen an. Die Mieze stupste sanft mit dem Kopf an mein Knie und fing an, zu schnurren. »Was macht sie hier?«, fragte ich meine Mutter, schon ganz hingerissen von dem Tierchen. »Glaubst du, dass sie ein Zuhause hat? Und wenn nicht, darf ich sie dann behalten? *Bitte!*«

»Das kriege ich raus«, antwortete meine Mutter. Als sie ging, um sich beim Besitzer der Plantage nach der Katze zu erkundigen, und ich ihr nachsah, spürte ich neben zarter Hoffnung schon die aufkeimende Enttäuschung. Nach meiner damaligen Lebenserfahrung sprach fast alles dafür, dass ich die Katze nicht behalten durfte. In unserer Familie war es so, dass mein Dad und ich harmonisch auf ein und derselben Umlaufbahn rotierten, während meine Mutter ihre Kreise in unerreichbarer Ferne zog. Dass sie mich auf ihre Weise durchaus auch irgendwie liebte, war mir schon klar, ihre Art der Zuneigung aber unterschied sich um Welten von der meines Vaters, dessen Liebe sich anfühlte wie ein gemütliches Kaminfeuer. Warm. Einladend. Sicher. Und das ist auch der Grund, warum sich mir dieser spezielle Moment auf der Christbaumplantage so tief eingepägt hat. Denn als Mom zurückkam, lächelte sie und sagte: »Irgendjemand hat das Katerchen hier ausgesetzt. Wir können ihn also mitnehmen, wenn wir wollen.« Ich war begeistert – und völlig von den Socken! Meine Mutter hatte Ja gesagt. Und mehr noch: Sie empfand genauso viel Zärtlichkeit für den Streuner wie ich. Tiere waren der Riss in ihrem Schutzschild, durch den ein Schimmer von Liebe leuchtete – ihnen gegenüber konnte sie Zuneigung zeigen. Und nachdem wir uns einen Baum ausgesucht hatten, sagte sie

doch tatsächlich zu mir: »Na komm, Carol, lass uns zum Auto gehen, bevor uns der Kleine noch erfriert.« Zum ersten Mal in meinem jungen Leben hatte ich das Gefühl, wir könnten einander doch noch näherkommen. Und dass ein Tier vielleicht sogar die tiefste Kluft überbrücken konnte.

Wir gingen zusammen in den Supermarkt und kauften unserem neuen Familienmitglied eine Flunder, die wir in Geschenkpapier einwickelten und am Morgen des Weihnachtstages unter den Baum legten. Als Nicholas Quattromano (benannt nach dem heiligen Nikolaus und – zu Ehren des Herkunftslandes meines Vaters – dem italienischen Wort für »Vier Hände«) sein Geschenk beschnüffelte, das Papier zerfetzte, um den Fisch auszupacken und ihn zu verschlingen, mussten wir alle drei lachen. Im Nachhinein betrachtet, ist es kein Wunder, dass in diesem Moment meine Leidenschaft für die Rettung streunender Tiere geweckt wurde. Dass wir Nick, wie wir ihn nannten, zu uns genommen hatten, eröffnete meiner Mom und mir eine gemeinsame Welt. Das hat unsere Beziehung nicht verbessert, aber so konnte ich auch ihre weichere, warmherzigere Seite wahrnehmen, und wir entdeckten, dass wir durchaus Gemeinsamkeiten hatten.

Nicks erste vorsichtige Annäherung entpuppte sich als wohlkalkulierter Schachzug, um ins Warme zu gelangen – denn anschließend thronte er den Großteil seiner Zeit oben auf dem Kühlschrank, unerreichbar für meine nach ihm greifenden Hände. Trotzdem war ich froh, dass er in Sicherheit war, zu uns gehörte und sich auf uns verlassen konnte. Die Saat meiner Leidenschaft für die Rettung herrenloser Tiere war ausgebracht.

Nick führte die Riege vieler weiterer notleidender Streuner an, die wir in den folgenden Jahren bei uns aufnahmen. Mit ihm wurde der Grundstein für meinen Lebensweg gelegt, der mich von der Harvard Business School zu Intuit führte, einem Hightech-Software-Hersteller, für den ich ein Jahrzehnt lang tätig war. Von dort

aus begab ich mich auf die Suche nach mehr Erfüllung. Und diese Sinnsuche brachte mich schließlich zu meiner heutigen Arbeit als Vorsitzende unseres wuseligen Tierheims im Herzen des Silicon Valleys.

Angesichts meiner bis in die Kindheit zurückgehenden Tierliebe war es für mich überhaupt keine Frage, dass ich den Job bei der Humane Society Silicon Valley mit fliegenden Fahnen annahm. Aber nicht jeder sah das so. Einige meiner früheren Kollegen, flüchtige Bekannte, aber auch Leute, denen ich bei meinen ersten Spendenaktionen begegnete, konnten nicht begreifen, dass eine Absolventin des MBA-Studiengangs in Harvard, die danach für Intuit erfolgreich mehrere Multi-Millionen-Unternehmen geführt hatte, jetzt im Tierschutz tätig war. Andere verstanden zwar meinen Impuls, etwas Gutes tun zu wollen, fragten sich aber, warum ich mich dann nicht lieber *menschlichem* Leid widmete. Letzten Endes interessierte sie alle mehr oder weniger dasselbe: »Warum helfen Sie eigentlich Tieren, wenn Sie doch auch etwas für die Menschheit tun könnten?«

Als Antwort hielt ich ihnen die Statistiken entgegen, die meine Leidenschaft für das Tierwohl immer wieder neu entfachten: Obwohl in den Vereinigten Staaten große Anstrengungen unternommen werden, Tierleben zu retten, landen jährlich immer noch mehr als 6,5 Millionen Katzen und Hunde im Tierheim. Eingeschläfert werden anderthalb Millionen. Und von den grob gerechnet 410 Milliarden Dollar, die die amerikanische Bevölkerung für wohltätige Zwecke ausgibt, gehen *zusammengerechnet* nur drei Prozent an Tier- und Umweltorganisationen. Die Leute nickten, und viele zeigten auch ernsthafte Betroffenheit. Trotzdem spürte ich, dass die meisten nicht überzeugt waren. Im Laufe der Zeit realisierte ich, dass die erschreckenden Statistiken nur einen Bruchteil der Geschichte erzählten und dass ich noch nicht die ganze Wahrheit kannte.

Auf der Suche nach umfassenden Informationen musste ich an meine Mutter denken und wie Nick unsere Beziehung gekittet hatte. Die Zärtlichkeit, die Mom den Tieren bei uns zu Hause entgegenbrachte, zeigte mir, dass sie doch lieben konnte, auch wenn sie ihre Gefühle mir gegenüber nicht immer so zum Ausdruck brachte, wie ich es mir gewünscht hätte. Traurig macht mich unsere Beziehung immer noch, doch irgendwann wurde mir klar, dass ich die Wahl hatte: Ich konnte ihr entweder zornig vorwerfen, was ich alles nicht von ihr bekam, oder dankbar sein für das, was sie tat: die Hinwendung zu Tieren, was später zu *meiner* Lebensaufgabe wurde. Ich entschied mich für Letzteres.

Je länger ich über die Bedeutung von Tieren für mein Leben und das anderer Tierfreunde nachdachte – sie gaben mir Hoffnung, wenn ich verzweifelt war, brachten mich zum Lachen und trösteten mich mit ihrer Gesellschaft –, desto klarer wurde mir die wahre Bedeutung der Tierrettung: Mit meiner Hilfe für Tiere helfe ich *auch* den Menschen. Ich helfe ihnen, ihren Schmerz zu bewältigen, Erfüllung zu finden und mehr Freude zu erleben.

Die Menschheit braucht zweifellos Hilfe. Selbst in unserem wohlhabenden Land ist das Ausmaß des Elends unfassbar. In den USA leiden etwa 16 Millionen Erwachsene unter Depressionen, etwa acht Millionen an posttraumatischen Belastungsstörungen. 29 Millionen haben Diabetes, hinzu kommen acht Millionen, bei denen die Krankheit noch nicht diagnostiziert wurde. Inzwischen sind 40 Prozent der Bevölkerung übergewichtig. Dabei sind die trauernden, kaputten, überwiegend bewegungsarmen Massen noch gar nicht mitgerechnet, die keine konkrete Diagnose haben, aber trotzdem zu kämpfen haben und leiden. Doch Hoffnung auf eine gesündere Zukunft ist in Sicht. Und die kommt womöglich auf vier Beinen daher und trägt einen Schwanz. Assistentiere können bei vielen Problemen behilflich sein, und wie meine Co-Autorin Ginny Graves und ich in den folgenden Kapiteln zeigen werden, lässt sich

das auch wissenschaftlich belegen. Die Zahlen, Daten, Fakten, die die positive Wirkung beweisen, die Tiere auf die menschliche Gesundheit haben, sind so überzeugend, dass einer kürzlich veröffentlichten Studie zufolge 60 Prozent der Ärzte ihren Patienten ein Haustier »verschreiben«; überwältigende 97 Prozent zeigen sich vom gesundheitlichen Nutzen der Tierhaltung überzeugt. Diese Zahlen beziehen sich generell auf Haustiere – unabhängig davon, ob sie aus dem Tierschutz stammen oder nicht. Die Aufnahme eines notleidenden Tieres geht mit zusätzlichen Pluspunkten einher.

Was das angeht, bin ich natürlich absolut parteiisch und würde jedem empfehlen, ein Tier aus dem Tierheim aufzunehmen. Denn ich bin davon überzeugt, dass die Sorge für ein heimatloses Wesen in uns allen den Samen für Güte, Großherzigkeit und Mitgefühl legt und dafür sorgt, dass diese wunderbaren Eigenschaften in uns Wurzeln schlagen und gedeihen. Das verankert uns in der Liebe.

Menschen mit ernststen Problemen profitieren oft ganz besonders von einem Haustier. Doch die Vierbeiner bereichern das Leben von uns *allen*. Natürlich stellen sie ihre Anforderungen und sind mitunter auch ziemlich nervig, wie jeder bestätigen kann, der einmal morgens um vier in einen warmen Hundehaufen getreten ist. Doch die Verantwortung für ein Tier, das von uns abhängig ist, kann auch ein Segen sein, weil sie unserem Leben einen tieferen Sinn gibt. Und die Tiere danken es uns hundertfach.

Katzen und Hunde verleihen unserem Alltag Zufriedenheit, Wärme und viele kleine Momente der Freude und Ablenkung von unseren Sorgen, sie binden uns ein ins Hier und Jetzt und erinnern uns daran, was im Leben wirklich wichtig ist – wozu auch ein alter Tennisball oder ein verratztes Wollknäuel als Quell echter Freude gehören können.

Mein Kater Wilbur zum Beispiel, ein ausgemachter Meisterschelm, den ich mit 30 Jahren aufgenommen habe, offenbarte mir



das Wunder der Küchenschubladen. Die Unterste zog er heraus, krabbelte dahinter und kletterte an der Rückseite des Schränkchens hoch, um in der obersten Schublade wieder zum Vorschein zu kommen wie der Entfesselungskünstler Houdini, nachdem er sich aus einer Kiste befreit hatte. Dann guckte mich Wilbur an, als wollte er sagen: »Ta-da! Ganz schön cool von mir, was?« Ich musste jedes Mal lachen und vergaß einen Moment lang den Stress bei der Arbeit. Wilbur war gleichzeitig ein Antidepressivum und ein Angstlöser mit Fell und vier Pfoten.

Studien mit den unterschiedlichsten Probandengruppen berichten Ähnliches: Die Interaktion mit einem Tier kann die Laune heben, das Wohlbefinden steigern und die Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten verbessern. Eine Erkenntnis, die angesichts des psychisch und körperlich schlechten Gesundheitszustandes vieler Menschen hoffnungsfroh stimmt und von größter Bedeutung ist. Nach meiner Eingewöhnungszeit in der Humane Society Silicon Valley begann ich, plötzlich an allen Ecken und Enden Beweise für die positive und lebensverändernde Wirkung von Tieren zu finden. Je mehr Geschichten mir begegneten von Menschen, die nach der Aufnahme einer Katze oder eines Hundes ihre Lebensfreude zurückgewonnen hatten, desto dringender wurde mein Bedürfnis, sie weiterzuerzählen. Die Leute mussten einfach erfahren, dass Hilfe für notleidende Tiere keineswegs bedeutete, menschliches Leid zu ignorieren. Im Gegenteil: Diese Hilfe ist ein wesentlicher Beitrag zur Lösung dieser Probleme!

2015 machte mich ein Mitglied unseres Vorstandes mit David Whitman bekannt, einem Autor und kreativen Filmproducer. Gemeinsam fanden wir eine Möglichkeit, die Botschaft von der transformativen Kraft der Tierrettung zu verbreiten. Von ihm stammte der Begriff »Mutual Rescue« – gegenseitige Rettung und Hilfe –, und er schlug vor, Kurzfilme über Menschen zu drehen, deren Leben sich durch die Aufnahme eines Hundes oder einer Katze aus

dem Tierschutz radikal verändert hatte. Zufällig hatte ich den ersten Kandidaten schon im Sinn, und er war geradezu perfekt dafür geeignet. Ein Jahr zuvor hatte uns nämlich ein übergewichtiger Mann geschrieben, er sei viel gesünder, seit sein ebenfalls übergewichtiger Hund aus unserem Tierheim bei ihm lebte. Seine Geschichte stand im Mittelpunkt unseres ersten Films, mit dem wir viele Menschen erreichen und dazu inspirieren wollten, uns ihre Geschichten mit Tieren zu erzählen, um diese ebenfalls zu verfilmen und damit für die Tierrettung zu werben. Wir hatten ja keine Ahnung, wie sich das Ganze entwickeln würde! *Eric & Peety*, unser erster Kurzfilm, ging durch die Decke und wurde inzwischen in mehr als 40 Ländern mehr als 100 Millionen Mal angeklickt.

Mit Exposés für weitere Filme wurden wir geradezu überschüttet. Uns schrieben Menschen, die depressiv, selbstmordgefährdet, Diabetiker, pleite, obdachlos, einsam und was nicht alles gewesen waren: Sie ließen uns teilhaben an ihren bewegenden, erhebenden, mitunter lebensrettenden Erfahrungen mit Tieren aus dem Tierschutz. Aus vier dieser Geschichten machten wir Kurzfilme und wurden zu staunenden Zeugen der explosionsartigen Entwicklung eines internationalen Phänomens. *Kylie & Liza*, unser Anfang 2017 fertiggestellter zweiter Film, erzählt die Geschichte einer temperamentvollen Zwölfjährigen, die vergeblich gegen Knochenkrebs ankämpfte, und dem von ihr aufgenommenen Kätzchen, das die Mutter später über den Tod der Tochter hinwegtröstete. In den folgenden Monaten veröffentlichten wir zwei weitere Filme, und zusammen brachten die drei es bis heute auf 35 Millionen Views.

Weil die Filme den Kern von »Mutual Rescue« zum Ausdruck brachten, trafen sie mitten ins Herz. Doch als wir uns noch tiefer mit den Geschichten befassten, wurde mir klar, dass ein fünfminütiger Film nicht umfassend erzählen kann, was alles nach der Aufnahme eines Tieres geschieht. Denn einer der überraschendsten Aspekte besteht darin, dass oft nicht nur das Leben derjenigen Per-

son verändert wird, die ein Tier zu sich nimmt. Vielmehr gehen die Auswirkungen meist weit darüber hinaus.

Dabei denke ich zum Beispiel an meine Erfahrungen mit Wilbur und seinem Katzenbruder Wiley, einer echten Knutschkugel mit ganz eigenem Charisma. Indem sie mich immer wieder aufmunterten und dadurch meine Belastbarkeit stärkten, halfen mir die zwei Jungs, meinen beruflichen Führungsaufgaben besser und mitfühlender gerecht zu werden. Das erzeugte im Team eine kooperative Atmosphäre, die wiederum die Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter\*innen steigerte. Mit anderen Worten: Zwei spielenden Katzentieren gelang es, eine kleine Aufwärtsspirale positiver Energie in Gang zu setzen. Und das ist nur ein kleines Beispiel für etwas, das häufig geschieht, wenn jemand ein Tier zu sich nimmt: Die enge Beziehung zwischen Mensch und Tier steigert das körperlich-seelische Wohlbefinden, Leben und Lieben werden erfüllt, und nicht selten lassen sich die Mitmenschen davon anstecken.

Aus einer Harvard-Studie zur Entwicklung Erwachsener, die 1938 begann und seit mehr als 80 Jahren das Leben von etwa 700 Männern verfolgt, geht hervor, dass enge Beziehungen glücklicher machen als Geld oder Erfolg. Wie George Vaillant, von 1972 bis 2004 Leiter der Studie, schrieb, ruht dieses tiefe, anhaltende Glück auf zwei Säulen. »Die eine ist die Liebe«, sagt er. »Die andere besteht darin, einen Lebensstil zu finden, der die Liebe nicht verdrängt.«

Tiere aus dem Tierschutz prägen ein Leben, das Liebe nicht nur nicht verdrängt, sondern sie geradezu anzieht – und damit die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass wir auch Liebe ausstrahlen. Wird eine Person optimistischer, kann sich diese veränderte Einstellung auf andere übertragen, wie eine weitere Gruppe von Harvard-Wissenschaftlern herausfand. Und auch dies konnten die Forscher belegen: Wer in einer Entfernung von anderthalb Kilometern einen glückli-

chen Freund wohnen hat, wird mit größerer Wahrscheinlichkeit selbst glücklich. Denn Glücklichkeit überträgt sich auf die Nachbarn, auf in der Nähe lebende Geschwister und die Lebenspartner. Mit anderen Worten: Die Freude, die eine Person aus der Rettung eines Tieres bezieht, kann ansteckend sein. Dieses gute Gefühl überträgt sich wie in konzentrischen Kreisen auch auf andere.

Mittlerweile bezeichne ich dieses Phänomen als »Hilfseffekt«. Diesem Gedanken liegt der »Schmetterlingseffekt« zugrunde, ein wissenschaftliches Phänomen, dem zufolge das Flügelschlagen eines Schmetterlings in Australien genügend Luftmoleküle in Bewegung setzt, um in Kansas einen Tornado auszulösen. Oder einfacher ausgedrückt: Auch kleinste Veränderungen können überraschend große Folgen haben.

In den folgenden vierzehn Kapiteln dieses Buches zeigen wir, wie sich dieser Effekt im Leben von Menschen auswirkt. Im ersten Teil mit der Überschrift »Herz« machen wir Sie mit Menschen bekannt, deren Haustiere sie dabei unterstützten, schwere Traumata und tiefe Trauer zu bewältigen, und die dadurch mehr Stärke, Mut und Zuversicht gewonnen haben, um weiterleben zu können. Im Teil »Körper« erzählen wir von Menschen, die erfahren durften, dass die Aufnahme einer Katze oder eines Hundes nicht nur ihrer Gesundheit zuträglich war, sondern dass sie generell besser mit körperlichen Beschwerden zurechtkamen und trotz ihrer Beeinträchtigung freudig am Leben teilhaben konnten. Unter der Überschrift »Seele« finden Sie Berichte, wie gerettete Tiere Menschen bei der Bewältigung von Ängsten, Depressionen oder posttraumatischen Belastungsstörungen halfen, positives Denken förderten, ihnen Hoffnung gaben und ein erfülltes Leben ermöglichten.

Im Grunde geht es aber eigentlich in jeder Geschichte um alle drei Bereiche – Herz, Körper und Seele –, was einmal mehr die weitreichenden und vielschichtigen Auswirkungen der Tierrettung veranschaulicht. Im Übrigen profitieren davon immer *beide* Seiten,

sowohl Mensch *als auch* Vierbeiner. Und das auf überraschende, berührende und mitunter tiefgründige Art und Weise.

Im Teil »Verbundenheit« berichten wir, wie Tiere aus dem Tierschutz unsere zwischenmenschlichen Beziehungen stärken und wie wir dadurch auch mit vielen anderen Tieren eine innere Verbindung herstellen können. Und wenn Tiere die Menschen gesünder und glücklicher gemacht haben, kann etwas ganz Besonderes geschehen: Diejenigen, deren Herzen geheilt wurden, leisten oft einen positiven Beitrag für die Welt, um für die Liebe und Unterstützung zu danken, die sie von ihren Tieren erhalten haben. Manche erkennen ihre Lebensaufgabe, andere finden zu sich selbst oder entdecken ihren Glauben oder ihre Beziehung zu Gott oder zu einer kosmischen Kraft neu.

All diese Geschichten und die entsprechenden Forschungsergebnisse bestätigen mich in meiner tiefen Überzeugung, dass Tiere aus dem Tierschutz uns menschlich weiterentwickeln lassen, denn durch sie gehen unsere Herzen wieder auf. Sind wir zu einem offenen, mitfühlenden Umgang mit unseren Tieren fähig, können wir auch uns selbst und anderen größeres Mitgefühl entgegenbringen und dazu beitragen, etwas Gutes für die Gemeinschaft zu tun.

Tiere können uns sowohl mit unseren Schwächen konfrontieren als auch mit der ganzen Fülle unseres Potenzials. Sie können uns beibringen, verlässlicher und verantwortungsbewusster zu werden. Unsere Unzulänglichkeiten zu überwinden und Schritt für Schritt zu unserem allerbesten Selbst zu gelangen – liebevoller, zugewandter, fürsorglicher, großzügiger zu werden. Und indem sie es uns ermöglichen, zu lernen und als Persönlichkeiten zu wachsen, geben sie uns auch die Chance, uns zu einer Quelle von Licht und Hoffnung für die Menschheit weiterzuentwickeln. Wir sorgen für sie, und sie zeigen uns im Gegenzug, wie man etwas heilt.



*Teil I*

HERZ





# 1

## Mut fassen

*Haustiere geben uns Schutz und Zuflucht*

Wie immer wurden Grace Briden und ihre Schwester auch am Morgen des 28. Februars 2018 von ihrer Mutter zur Highschool gefahren. Sonst war aber an diesem Tag nichts wie immer. Grace besuchte die zweite Klasse der Marjory Stoneman Douglas High School in Parkland, Florida. Zwei Wochen vorher waren in der Schule ein Lehrer, zwei Sporttrainer und 14 Schüler\*innen erschossen worden, darunter eine Freundin von Grace.

Während des Massakers hatte sich Grace zusammen mit 30 anderen Schüler\*innen dreieinhalb Stunden lang in einem Klassenraum versteckt. Die Jugendlichen hatten geweint und gebetet, da sie nicht wussten, wo sich der Schütze aufhielt und ob sie die Schule je lebend verlassen würden. Grace hatte große Angst um ihre Schwester.

Seither wurde sie von Flashbacks und Albträumen gequält, in denen sie in jenem Klassenzimmer hockte und ihre Freundinnen schluchzen hörte. Sie durchlebte immer wieder die lähmende Angst und die stundenlange quälende Unsicherheit, ob sie weiterleben oder sterben würde. »Ich wollte nie wieder auch nur einen Fuß in diese Schule setzen, denn ich war mir ganz sicher, dass ich sofort eine Panikattacke bekommen würde. Keine Ahnung, wie ich das durchstehen sollte«, sagt sie.

Und trotzdem ... da war sie nun ... am Tag der Wiedereröffnung der Stoneman Douglas ... und bahnte sich einen Weg durch den

Pulk aus Medienvertretern, schwer bewaffneten Polizisten, Eltern und vielen anderen. Die Einzäunung war mit Blumen, Karten, Kerzen und Erinnerungsstücken an die Toten geschmückt. Als die Schüler\*innen eintrafen, erklang lauter Jubel. »Die meinten es natürlich alle nur gut, das wusste ich ja auch, aber mir war dieser ganze Trubel einfach zu viel. Ich hatte schreckliche Angst, dass es wieder zu einer Schießerei kommen könnte.«

Während sich Grace draußen tapfer der Menschenmenge stellte, wurden die Schüler\*innen vor dem abgesperrten Gebäude, in dem das Massaker stattgefunden hatte, bereits von Marni Bellavia erwartet, Hundetrainerin und Chefin des tiergestützten Therapieprogramms der Humane Society of Broward County. Bei sich hatte sie Karma, ihren Miniature Australian Shepherd aus dem Tierheim, eine ausgebildete Therapiehündin. Bellavia und ihr Team aus 20 Ehrenamtlichen mit ihren ursprünglich aus dem Tierheim stammenden Therapiehunden waren gekommen, um den Schüler\*innen Trost zu spenden. Sechs Jahre zuvor war Karma gerade mal einjährig beim Streunen in den Straßen einer Kleinstadt in Mississippi aufgefunden worden, abgemagert, aber sehr süß und freundlich. Als die Leute, die sie gefunden hatten, die Nummer auf ihrem Namensschildchen anriefen, erfuhren sie, dass die früheren Besitzer sie nicht zurückhaben wollten. Vom örtlichen Tierheim wurde das Tier an die Humane Society of Broward County weitergeleitet, wie es häufig geschieht: Kleine Heime geben Tiere, die bei ihnen landen, oft an Einrichtungen mit einer größeren Nachfrage ab. Marni Bellavia nahm Karma dann bei sich auf.

Im Alter von zwei Jahren war Karma bereits ein zertifiziertes Therapietier. Bis zum Massaker an der Stoneman Douglas hatte sie schon mit alten Leuten gearbeitet, mit autistischen Kindern und Menschen, die ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten hatten, aber noch nie mit Traumaopfern. »Doch ich wusste einfach, dass sie sich prima schlagen würde«, sagt Marni Bellavia. »Sie ist in außerge-

wöhnlichem Maße auf Menschen fixiert, liebt den Austausch von Zärtlichkeiten und spürt instinktiv, wer sie am meisten braucht.«

Als sich Grace dem Gebäude näherte, in dem der Amoklauf stattgefunden hatte, traten ihr Tränen in die Augen. Sie wollte nur noch auf dem Absatz kehrtmachen und nach Hause gehen. »Guck da nicht hin«, haben meine Freundinnen gesagt«, berichtet sie. »Dann plötzlich habe ich aus dem Augenwinkel Karma gesehen. Sie war dermaßen niedlich, dass ich zu ihr gelaufen bin und sie gestreichelt habe. Sie hat sich an mich gekuschelt, und in dem Moment hat sich in mir etwas verändert. Seit den Schüssen war ich depressiv gewesen, mein Herz tonnenschwer. Karma aber hat mir die Last genommen, meine Traurigkeit durchbrochen und mir etwas Gutes gegeben, worauf ich mich konzentrieren konnte. Und sie hat nicht einfach nur ›Hallo‹ gesagt und ist dann ihrer Wege gegangen, wie es Hunde ja oft tun, sondern ist bei mir geblieben. Hat mir die Hand geleckt. Zugelassen, dass ich sie streichelte. Bei ihr konnte ich zur Ruhe kommen. Wahrscheinlich war ihr gar nicht klar, wie sehr sie mich tröstete. Aber sie hat mir den Mut gegeben, diesen Tag zu überstehen.«

Von da an besuchte Grace Karma und die anderen Therapiehunde bei jeder Gelegenheit, die sich ihr bot. »Natürlich habe ich auch mit Therapeuten gesprochen, aber der einzige Grund, warum ich wieder in die Schule gehen konnte, waren die Hunde. Das Maskaker hat mich verändert. Ich hätte nicht gedacht, dass ich je wieder würde lächeln oder glücklich sein können. Aber die liebevolle Zuwendung der Hunde hat mir klargemacht, dass es auch immer noch Gutes in der Welt gibt. Sie halfen mir ganz entscheidend, am Leben zu bleiben und mein neues Ich zu entwickeln.«

Genau wie Grace fürchtete sich auch der 16-jährige Jonathan Sullivan davor, wieder zur Stoneman Douglas zu gehen. Er war im Töpferkurs seiner Klasse, als am 14. Februar, dem Tag des Amoklaufs, der Alarm losging. Während sich die Schüler\*innen draußen

in Reih und Glied aufstellten, sprach sich herum, dass im Gebäude der Erstklässler geschossen wurde. »Auf Snapchat hatte ich ein Video gesehen, in dem ein Schüler in seinem Klassenzimmer auf dem Boden kauerte, und im Hintergrund waren Schüsse zu hören. Da bin ich auf und davon«, erinnert sich Jonathan.

Er überwand den Maschendrahtzaun und lief eine Viertelmeile, bis er das Apartmenthaus erreichte, in dem er mit seinem Vater Joe wohnte. In den Straßen wimmelte es zu der Zeit schon von verlassenen Pkws, deren Fahrer\*innen verzweifelt versuchten, zu ihren Kindern vorzudringen, und von Hundertschaften bewaffneter Polizisten. »Es fühlte sich an wie in einem Kriegsgebiet«, sagt Jonathan. Als er den Kreisverkehr in der Nähe seiner Wohnung erreichte, wartete dort schon sein Vater Joe auf ihn, außer sich vor Sorge. »Ich konnte nichts anderes mehr denken als ›Bitte, lass mit Johnny alles in Ordnung sein‹«, erzählt Joe. »Und es war der schönste Moment meines Lebens, als ich ihn endlich sah. Wir nahmen uns in den Arm, und ich sagte nur ›Lass uns nach Hause gehen‹.«

Aber der junge Mann, der am Nachmittag in die Wohnung zurückkam, war nicht mehr der, der am Morgen das Haus verlassen hatte. »Sobald ich einschlafen wollte und die Augen schloss, rollte der Tag des Amoklaufs wieder in mir ab«, berichtet Jonathan. »Ich habe mich in die Lage der getöteten Kids versetzt. Sie gingen mir einfach nicht mehr aus dem Kopf. An Schlaf war überhaupt nicht zu denken.« Jonathan zog sich ganz in sich zurück, nicht einmal Joe kam mehr an ihn heran. »Seit Johnnys viertem Lebensjahr bin ich alleinerziehender Vater, und wir haben uns immer sehr, sehr nahegestanden«, sagt Joe. »Jetzt aber war der Junge wie ausgelöscht. Und wer hätte ihm das verdenken können: Ich war erwachsen und wusste trotzdem nicht, wie ich mit dieser Tragödie umgehen sollte.«

Doch als Jonathan am Tag der Wiedereröffnung der Schule nach Hause kam, bemerkte Joe eine Veränderung an ihm. »Das Einzige,

worüber er sprach, waren die Trosthunde«, erzählt Joe. »Und als Johnny am Tag darauf heimkam, sagte er: ›Ich glaube, ich brauche einen Hund.««

Noch am selben Abend rief Joe bei 100+ Abandoned Dogs of Everglades Florida Rescue an und erfuhr, dass in einer Pflegefamilie, gar nicht weit von seinem Viertel entfernt, ein ganzer Wurf auf ein neues Zuhause wartete. Wochen zuvor hatte ein Polizist die Tierchen flohverseucht im Garten eines Hauses in Miami gefunden. Die Elterntiere lagen an der Kette, ihre Bäuche waren – da sie nur rohe Bohnen und Reis zu fressen bekommen hatten – beinahe zum Bersten aufgebläht. Der Polizist brachte den Wurf zur Rescue Group, die die Welpen aufpäppelte.

»Johnny und ich sind hingegangen, um uns die Kleinen anzugucken. Und da war einer, der hat sich gleich auf den Rücken gelegt, damit wir ihm den Bauch kraulten. In den haben wir uns beide sofort verliebt«, sagt Joe. »Die Hilfsorganisation hat uns freundlicherweise die Vermittlungsgebühr erlassen und uns sogar noch etwas Hundefutter mitgegeben. Ich werde den Leuten ewig dankbar sein für ihre Großzügigkeit und die Sensibilität Johnny gegenüber.«

Jonathan nannte sein Hündchen Ajax. »Er war sehr zutraulich und freute sich jeden Tag, mich zu sehen. Und allein schon das Wissen, dass er nach der Schule auf mich wartete, tat mir gut«, sagt er. »Freunde und Schulkameraden kamen täglich zu uns, um auch mit Ajax abhängen zu können. »Und wenn wir da so rumhockten und mit dem Hund spielten, haben sie sich öffnen und über das Geschehene reden können. Ajax sorgte dafür, dass sich die Atmosphäre entspannte, und gab uns allen ein gutes Gefühl. So hat er vielen Jungs und Mädchen beistehen können.«

Joe war von der Wirkung, die das kleine Hündchen auf seinen Sohn hatte, überrascht. »Nachdem er unter Schlaflosigkeit gelitten hatte und nicht über das Erlebte sprechen wollte, suchte er jetzt wieder mehr den Austausch und war schon bald fast wieder der

Alte«, sagt er. »Und das alles bewirkte nicht etwa ein ausgebildeter Assistenzhund, sondern ein kleines Fellbündel. Das aber schien ganz genau zu wissen, was wir brauchten. Keine Ahnung, wie wir diese Zeit ohne Ajax durchgestanden hätten.«

Der Welpen vermittelte Jonathan ein Gefühl von Sicherheit. »Nicht, dass Ajax ein Schutzhund wäre, ganz und gar nicht. Aber wenn er bei mir war, konnte ich einschlafen. Und das Wissen, dass er auf mich angewiesen war, gab mir Stärke«, sagt Jonathan und fügt hinzu: »Immer wenn ich früher von einem Schul-Amoklauf hörte, fragte ich mich, wie das wohl so ist. Jetzt weiß ich es. Es ist noch viel schlimmer, als man es sich vorstellen würde. Macht einen völlig fertig. Aber zwischen Ajax und mir hat sich so eine Verbindung entwickelt. Wenn ich mit ihm zusammen war, gab er mir immer das sichere Gefühl, dass mein Leben weitergehen konnte.«

## Katzen und Hunde können uns mutiger machen

Als es zum Schulmassaker von Parkland kam, sammelte ich bereits seit mehreren Jahren Geschichten von Menschen, denen Tiere aus dem Tierschutz entscheidend geholfen haben. Ich hatte schon Hunderte von Berichten gehört, die mich inspiriert oder zu Tränen gerührt haben. Und die vielen unterschiedlichen, mitunter geradezu wunderbar anmutenden Möglichkeiten, die das Schicksal findet, damit die Rettung eines Tieres auch zur Heilung eines Menschen führt, erstaunten mich immer wieder. Die Geschichten von Grace und Jonathan aber haben mir schier den Atem verschlagen.

Auch ich habe schon großen Kummer erlebt und geliebte Menschen verloren, die ich heute noch vermisse. Wie es aber wäre, eine derartige Tragödie durchleben zu müssen, kann ich mir nicht vor-

stellen. Und genauso wenig konnte ich den Mut, die Courage, ermes-  
sen, die die Schüler\*innen aufbringen mussten, um danach weiterle-  
ben zu können – ganz zu schweigen von den Familien in Parkland,  
die Töchter, Söhne und geliebte Menschen verloren hatten.

Brené Brown ist Autorin und Professorin am Graduate College of  
Social Work im texanischen Houston. Sie definiert »Mut« so: »Mut –  
Courage – ist ein Herzenswort. Denn der Ursprung des Wortes lau-  
tet *cor* – lateinisch für Herz. In einer seiner frühesten Formen be-  
deutete das Wort Mut: ›seine Meinung dadurch zum Ausdruck  
bringen, indem man anderen sein ganzes Herz ausschüttet‹. Im  
Laufe der Zeit hat sich die Wortbedeutung verändert, und heute  
verbinden wir Mut mit tapferen Heldentaten. Meiner Meinung nach  
vernachlässigt diese Bedeutung aber die innere Stärke und Aufrich-  
tigkeit, die erforderlich sind, um ehrlich und offen über uns selbst  
sowie über unsere guten und schlechten Erfahrungen sprechen zu  
können. Aus seinem Herzen keine Mördergrube machen – das  
würde ich als ›Mut des Alltags‹ bezeichnen.«

Nach dem Massaker brauchten Grace und Jonathan beides: Tap-  
ferkeit und den Mut des Alltags. Die Tapferkeit, wieder jeden Tag  
zur Schule zu gehen, und den Mut des Alltags, um sich öffnen und  
mit den Geschehnissen klarkommen zu können.

Aber nicht nur den hier erwähnten betroffenen Menschen ver-  
langten äußere Umstände Courage ab. Stellen Sie sich doch bloß  
einmal die Kraft und den Mut vor, die Karma und Ajax, vernachläs-  
sigt und verlassen, wie sie waren, mobilisieren mussten, um zu  
überleben. Und als ihre Retter sie in Sicherheit brachten, retteten  
sie dadurch viele weitere Leben. Für Grace' Heilung – sowie die  
zahlloser anderer – war die Begegnung mit Karma von entschei-  
dender Bedeutung. Und ohne den Entschluss, Ajax bei sich aufzu-  
nehmen, hätte sich Jonathan bestimmt nicht so schnell erholt. Er  
und Joe wären nie so gut in der Lage gewesen, sich dem Horror der  
Ereignisse zu stellen und mit den Folgen zu leben.

Nicht nur Hunde können traumatisierten Menschen neue Kraft und Stärke verleihen. Nichole Stone, 25, aus Salem in Oregon war im September 2017 dabei, als auf dem Country-Musik-Festival »Route 91 Harvest« in Las Vegas ein Mann das Feuer eröffnete und wild in die Menge schoss. »Keine Ahnung, was ohne meinen Kater Connor danach aus mir geworden wäre«, sagt sie. Im Juni 2014 hatte sie ihn als kleines Kätzchen – mager, mit verkrümmtem Schwanz und strubbeligem Fell – bei der Best Friends Animal Society im kalifornischen Mission Hill gesehen und zu sich genommen. »Er hat mir die Hand geleckt, und es war um mich geschehen«, berichtet Nichole. Nach dem Amoklauf schien Connor zu spüren, dass sie mehr Zuwendung brauchte als früher. »Eines Nachts bin ich aus einem Albtraum hochgeschreckt. Ich hatte von dem Amoklauf geträumt, und zwar so realitätsnah, dass ich das Gefühl hatte, ich wäre wieder mitten drin. Dann hat mir Connor übers Gesicht geleckt und mir klargemacht, dass ich zu Hause war, in Sicherheit. Seit dem Konzert leide ich unter schrecklichen Schuldgefühlen. Warum habe *ich* überlebt, während an dem Wochenende 58 andere Leute nicht mehr nach Hause zurückkehren konnten? Aber davon darf ich mich nicht unterkriegen lassen, schließlich muss ich mich ja um meinen kleinen Racker kümmern. Er gibt mir die Kraft, das alles durchzustehen.«

Die Erfahrungen, die Grace, Jonathan und Nichole gemacht haben, sind natürlich besonders. Aber wir alle stehen irgendwann vor Herausforderungen, die von uns Haltung und Entschlossenheit verlangen. Unsere Familie, Freunde und Bekannten können dazu beitragen, große und kleine Probleme zu bewältigen. Sollte unser menschliches Netzwerk allerdings schwächeln – oder wir gar nicht erst um Hilfe bitten –, isolieren wir uns womöglich. Und schlimmstenfalls wird unser auf Sorgen programmierter Verstand, der im Laufe von Jahrtausenden gelernt hat, uns auf Gefahren aufmerksam zu machen, von Angst, Depression, Aggression und Unsicherheit



dominiert. In derart dunklen Zeiten des Rückzugs kann die Verbindung zu einem Haustier das Fundament sein, das uns neu im Leben verankert und hilft, der Zukunft angstfrei entgegensehen.

## Die Verbindung zu einem Haustier macht uns mutiger

Seit ich bei der Humane Society Silicon Valley arbeite, hatte ich wiederholt Gelegenheit, das Zusammenwirken von Mensch und Tier mitzerleben. Doch nachdem ich die Geschichten von Nichole und den beiden Jugendlichen von der Stoneman Douglas gehört hatte, brauchte ich dringend Antworten auf die Fragen: Wie genau funktioniert dieser Prozess der gegenseitigen Rettung und Hilfe eigentlich? Warum verdankten Grace, Jonathan und Nichole den Mut, den sie brauchten, der Interaktion mit einem Tier? Wie tragen Tiere dazu bei, dass wir mutig werden?

Die einfachste Antwort ist die, an die wahrscheinlich alle zuerst denken: durch ihre bedingungslose Liebe. Ob es sich bei dem Geschöpf, das sich da zu Ihren Füßen zusammenrollt, nun um eine majestätische Perserkatze aus dem Tierheim handelt oder um einen auf der Straße aufgegriffenen verwundeten Pitbull – dass die Tiere aus dem Tierschutz Zuneigung im Überfluss zu bieten haben, wissen Sie ja längst. Und natürlich auch, dass es Kraft gibt, geliebt zu werden. Aber Liebe ist nur ein Teil der Geschichte. Die Forschung zeigt, dass durch die Sicherheit und Geborgenheit, die uns die Tiere vermitteln, etwas weitaus Tieferes geschieht: Die Zuneigung der Tiere aus dem Tierschutz mobilisiert unsere Kraft, und die Liebe zu ihnen hilft uns, Angst in Stärke zu verwandeln. So werden wir nicht nur zu einem Kraftquell für uns selbst, sondern auch für andere.